

Im Trend: Tempo-Schwimmen

Wie Fliegen im Wasser

Tempo-Schwimmen wie die Spitzenathleten wird immer populärer – besonders begehrt sind daher Crawlkurse. Kein Wunder: Nichts sieht im Schwimmbecken eleganter aus.



Crawlkurse laufen an den Schwimmschulen am besten.

THINKSTOCK

Martina Bortolani

In der Schwimmschule von Birgit Blum in Rothrist ist der Basis-Kurs im Crawl «leider ausgebucht». Wegen «grosser Nachfrage» musste die Sportanlage Erlen in Dielsdorf einen weiteren Gruppen-Kurs für Crawl-Anfänger anbieten. Und die Schwimmschule Limmatscharks in Zürich bietet im Erwachsenenprogramm schon gar nichts mehr anderes an als Crawlkurse, denn diese laufen am besten. Verständlich: Einem versierten Crawler zuzuschauen, wie er seine Längen im Schwimmbecken zieht, ist eine Augenweide.

Saubere Technik wichtig

Noch viel schöner ist es jedoch, es selber zu tun. Und der ambitionierte Hobbyschwimmer, der schon gut 50 Meter am Stück crawlen kann, möchte immer öfters von den Profis lernen, wie man 500 Meter schafft. Wie er dank wechselseitigen Armzügen, richtigen Atmungsintervallen und mit kontinuierlichem Beinschlag diesen eleganten und temporeichen Antrieb erzeugt. Wie so vieles beim Sport sieht aber nur gut aus, was technisch sauber ausgeführt wird.

Anfängerfehler: Zu schnell

Der häufigste Fehler, den Anfänger machen: Sie crawlen zu schnell. Das sieht dann eher aus, als stünden sie im Zweikampf mit dem Wasser. Da wird mit Armen wild um sich geschlagen, mit den Füßen getreten und dazu noch der Kopf hin und her geworfen. Zum Glück aber macht man rasch Fortschritte.

Die pensionierte Schwimmlehrerin Paula Weber hat 23 Jahre lang im Hallenbad-City in Zürich gearbeitet und schon jedes Crawl-Level unterrichtet. Nicht umsonst wird sie bis heute die «Crawl-Königin» im City genannt. Sie ist bis heute fasziniert von der einmaligen «Verbindung von Bewegung, Atemtechnik und Wasserlage», Crawlen ist für sie «wie Fliegen». Damit trifft sie ins Schwarze. Genau dann, wenn man in das mühe- und schwerelose Gleiten gerät und irgendwann fast widerstandslos **Bahn** um Bahn zieht, stellt sich ein Gefühl der Leichtigkeit ein.

Crawlen ist tatsächlich wie Fliegen im Wasser. Und: Wer es einmal richtig gelernt hat, kann es – wie Velofahren – ein Leben lang.

So crawlt man richtig

Crawlen ist ein Zusammenspiel von Körperhaltung und Technik. Anfänger sollten konzentriert und langsam starten. So werden die Bewegungen flüssig einstudiert und trainiert, das Tempo kann man dann stetig steigern. Eine Badekappe und eine Schwimmbrille sind empfohlen. Wer möchte, kann sich mit einer Nasenklammer ausrüsten.

Atmung

Dreier-Rhythmus ist ideal. Eins, zwei, drei Armzüge, atmen.

Kopf

Gesicht nach unten, beim Atmen nur den Mund aus dem Wasser heben.

Arme

Angewinkelt eintauchen, die flache Hand unter Wasser zurückstossen.

Beine

Regelmässiges Paddeln mit gestreckten Füßen.

Hüften

Bleiben oben. Das Becken bildet eine Gerade mit dem Kopf.

MEHR ZUM THEMA



Fitness-Trend
Nach Zumba kommt Pound



Bodyweight-Training
Fit werden durch das eigene Gewicht



Warum manche besser joggen als biken
... und 9 weitere Fitness-Fakten



Fitness fi mit Jimm
Mit der Mikrofa gestähl